

Evidencia e innovaciones en sistemas alimentarios

Dietas, Entornos alimentarios y Compras publicas en Honduras



Tegucigalpa, 19 de febrero 2026

AGENDA

HORA	ACTIVIDAD
8:30 am	Bienvenida e introducción al foro ▪ Carmen Julia Fajardo, Decana, Facultad de Ciencias Sociales, UNAH ▪ Hector Figueroa, Director, Instituto de Investigaciones Sociales, UNAH ▪ Jenny Wiegel, Alianza Bioversity-CIAT
9:00 am	El estado de las dietas en América Latina – Retos y oportunidades para Honduras ▪ Ramya Ambikapathi, Alianza Bioversity–CIAT ▪ Fiana García, OBSAN y Escuela de Nutrición, UNAH ▪ Karina Cruz, Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP)
10:15	Los entornos alimentarios en comunidades vulnerables – su rol en la seguridad alimentaria y nutricional y la resiliencia ▪ Jenny Wiegel, Alianza Bioversity-CIAT ▪ Carolina Mata, Municipalidad de Villa Nueva ▪ Rosario Varela, CODEL, Villa Nueva ▪ Celeste Amador, GOAL
11:30	Refrigerio

AGENDA

HORA	ACTIVIDAD
11:45 am	Compras públicas – ¿Cómo fortalecer la implementación de programas de protección social inclusivos y sensibles a la nutrición? ▪ Byron Reyes y Nataly Hernández, Alianza Bioversity-CIAT ▪ Fátima Espinal, Representante País y Wendy Carranza, Coordinadora Área Programática Mejor Nutrición, FAO. ▪ Jose Lino Pacheco, UTSAN, SAG
1:00	Reflexión final y evaluación ▪ Osana Bonilla-Findji, Alianza Bioversity-CIAT ▪ Maria Luisa Garcia, OBSAN, UNAH
1:15	Almuerzo

Sesión 1.

El estado de las dietas en América Latina – Retos y oportunidades en Honduras



Dr. Byron Reyes
Nataly Hernández,
Investigadora visitante.



Dra. Fiama Garcia



Dra. Karina Cruz.



CGIAR

BETTER DIETS
AND NUTRITION

★ ★ ★ ★ ★
SCGG - UNIDAD TÉCNICA DE SEGURIDAD
ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL
UTSAN

Que tanto sabemos de dietas?

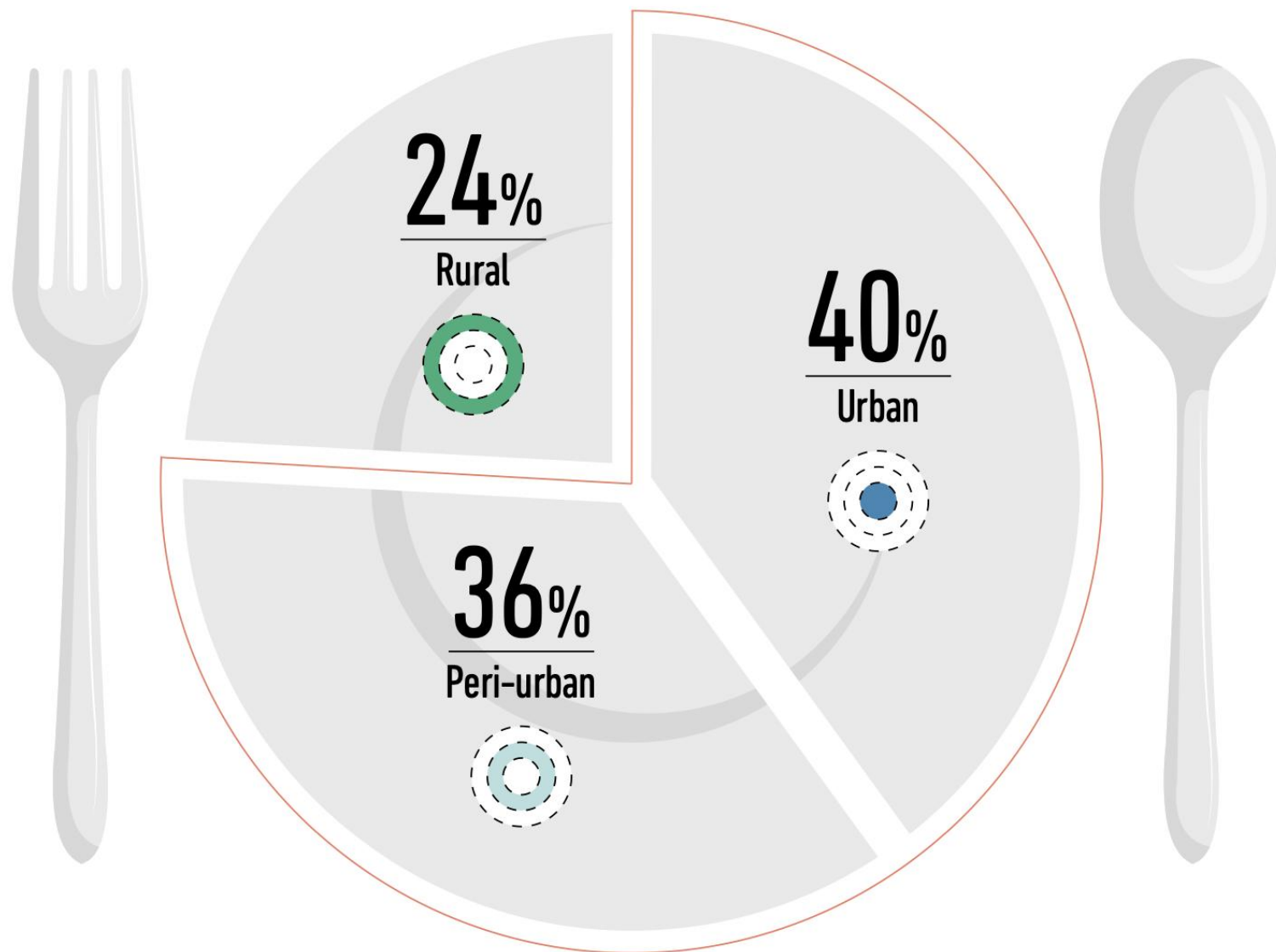


menti.com
8698 5452

**A nivel mundial,
qué % de personas con inseguridad
alimentaria viven en áreas rurales?**

- A. 90%**
- B. 70%**
- C. 50%**
- D. 25%**





Source: FAO. 2023a. Suite of Food Security Indicators. In: *FAOSTAT*. Rome. [Cited 27 February 2024]. <https://www.fao.org/faostat/en/#data/FS>

Qué región tiene la mayor brecha de género en inseguridad alimentaria?

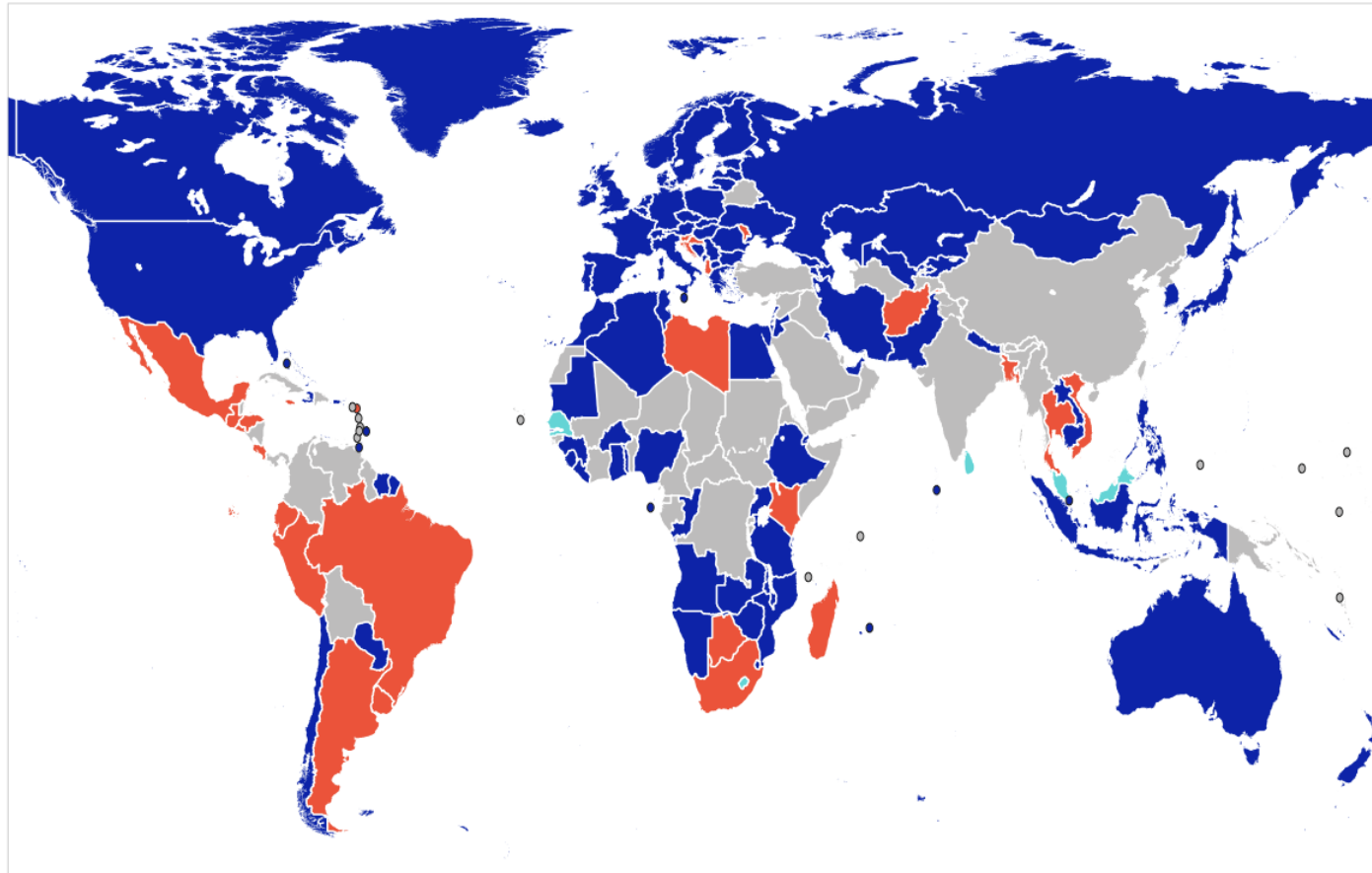
(más mujeres que hombres con inseguridad alimentaria)

- A. África Sub-sahariana**
- B. Asia**
- C. América Latina**
- D. Medio Oriente y Norte de África**



**BOX 1.1 GENDER GAPS IN FOOD INSECURITY (2019-2021):
EXPLORING DIFFERENCES ACROSS COUNTRIES AND DEMOGRAPHIC CATEGORIES**

Figure B Many more countries show significantly higher food insecurity among women than among men



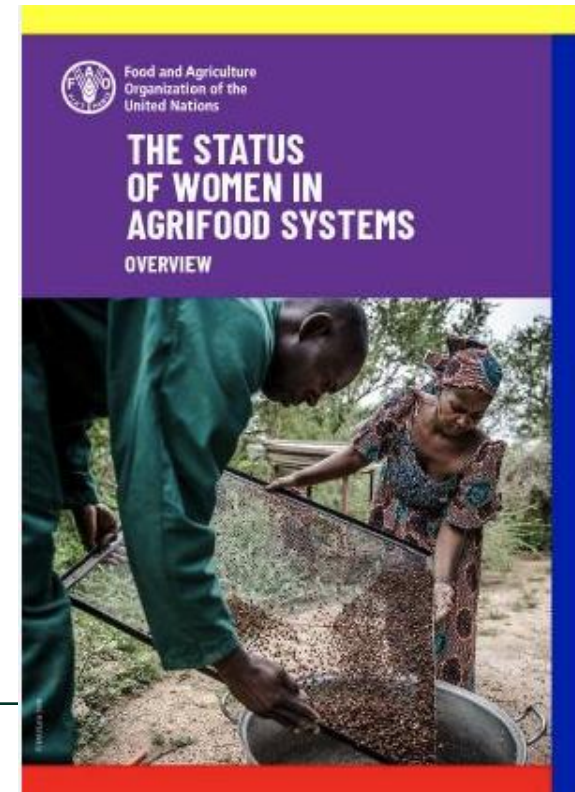
- Significantly higher food insecurity among women
- Difference in men and women's food insecurity is not significant
- Significantly higher food insecurity among men
- No data

↑ SOURCE: FAOSTAT, Suite of Food Security Indicators, 15 January 2023. <https://www.fao.org/faostat/en/#data/FS>

↑ NOTES: Final boundary

ALC tiene la mayor brecha de género en inseguridad alimentaria de todo el mundo.

Esta existía antes del COVID-19 y empeoró durante la pandemia.



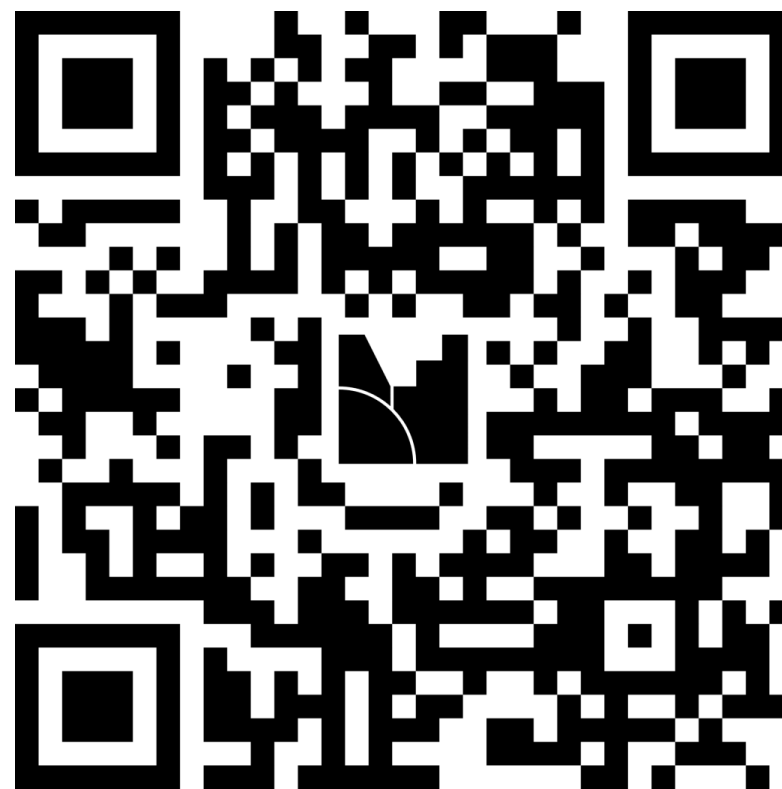
¿Cuál es la recomendación de la OMS sobre el consumo diario de frutas y verduras?

200 gramos

300 gramos

400 gramos

500 gramos



¿Cuál es la recomendación de la OMS para consumo diario de frutas y verduras?

200 gramos

300 gramos

400 gramos ✓

500 gramos

¿Qué porcentaje de hondureños consume al menos una bebida azucarada al día?

80%

60%

40%

20%



¿Qué porcentaje de hondureños consume al menos una bebida azucarada al día?

- 80% ✓
- 60%
- 40%
- 20%

**En una palabra,
¿qué hace difícil
comer saludable
en Honduras?**





CGIAR

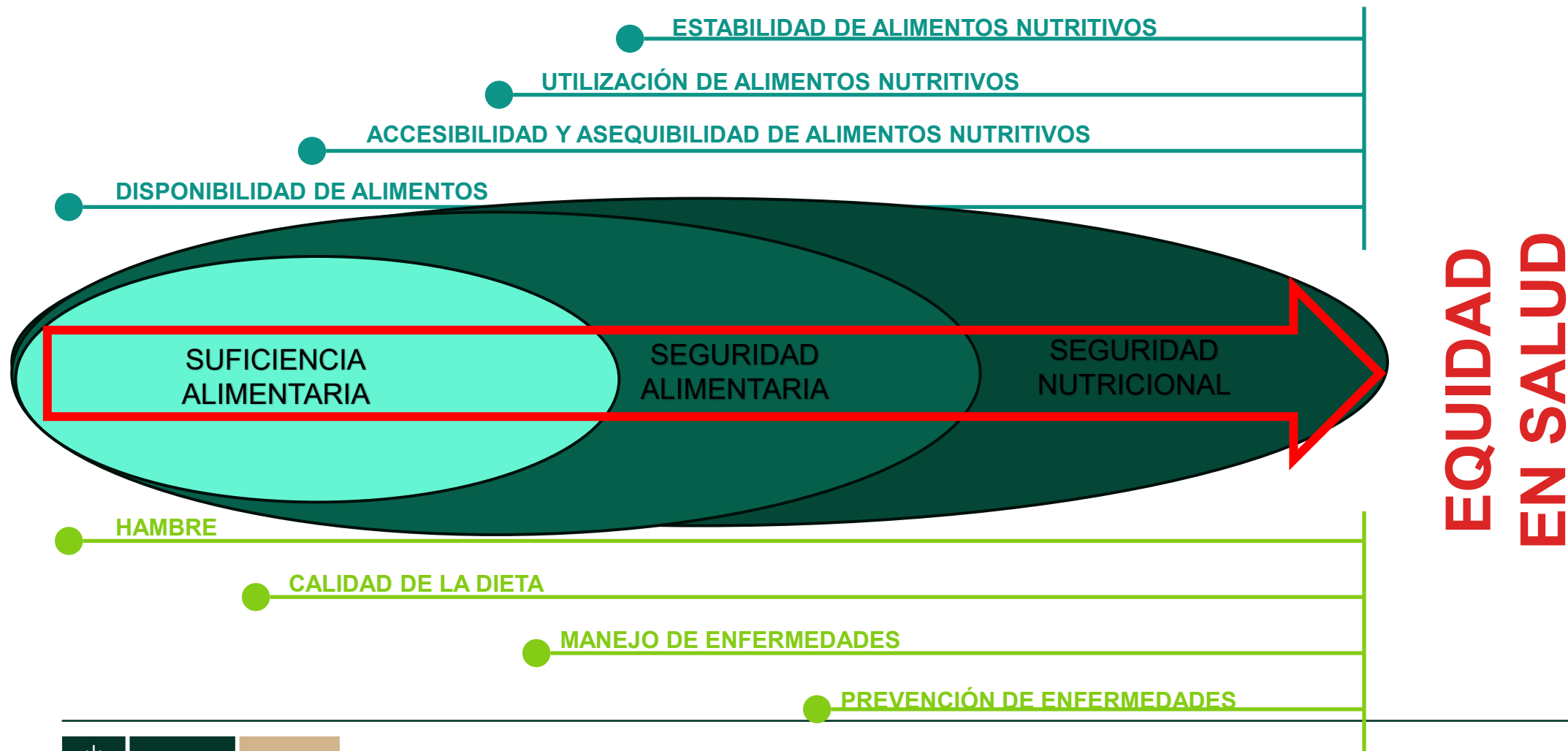
BETTER DIETS
AND NUTRITION

¿Las personas en América Latina y el Caribe tienen dietas saludables?

Dr. Ramya Ambikapathi

Tegucigalpa, 19 de febrero 2026

Las diferencias en la calidad de la dieta contribuyen a las disparidades en la salud y tienen un costo económico



¿Qué son las dietas saludables?

Declaración conjunta de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS).



¿Qué es una dieta saludable?

Cuatro principios (FAO-OMS 2024)

Adecuada

Proporciona suficientes nutrientes esenciales para prevenir deficiencias y promover salud, sin excesos

Equilibrada

En ingesto de energía, y fuentes de energía (grasas, carbohidratos, y proteínas) para promover un peso y crecimiento saludable y prevenir enfermedades

Moderada

En el consumo de alimentos, nutrientes u otros compuestos asociados con efectos negativos para la salud

Diversa

Incluye una diversidad amplia de alimentos nutritivos dentro de y entre grupos de alimentos para favorecer nutrientes adecuados y el consumo de otras sustancias que promueven la salud

Indicadores y disponibilidad de datos desagregados

Medida	Fuente	¿Datos desagregados?
Seguridad Alimentaria		
FIES	FAO	Pais, urbano/rural
IPC	IPC Info	Pais
Calidad de la Dieta		
Global Diet Quality DB	dietquality.org, DQQ survey	Rural/urbano, sexo
Systematic Reviews	LAC studies	Limited
Ingestas Dietéticas		
Global Dietary Database	Tufts/Bayesian models	Sexo, anos, rural/urbano
Systematic Reviews	Multi-country (ELANS estudio)	Limitado
Estado de Salud		
NCD-RISC	ncdrisc.org	Sexo, rural/urbano,
Global Burden of Disease	IHME	Pais



Adecuada

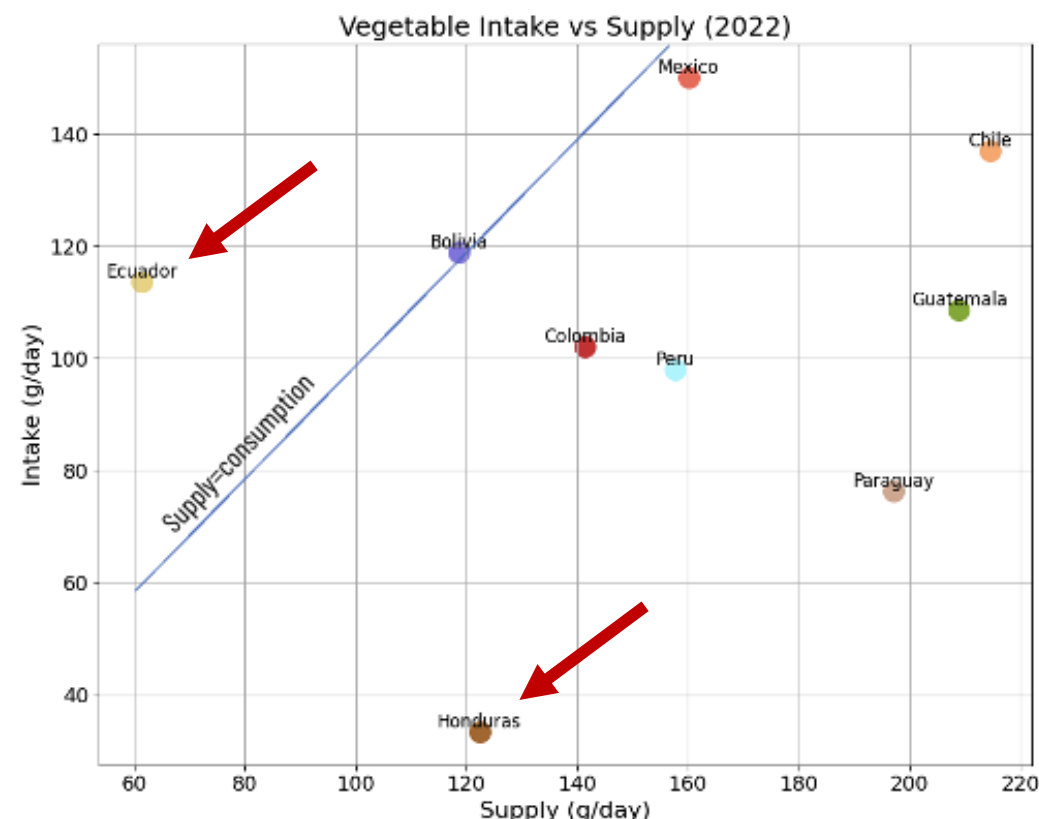
Proporciona suficientes nutrientes esenciales para prevenir deficiencias y promover salud, sin excesos

De los 17 micronutrientes, cuatro eran problemáticos en 8 países de ALC (ELANS, 2015)

- Muy bajo en vitamina E: casi todos los países (se puede tratar con verduras de hoja verde)
- Vitamina D – casi todos los países
- Calcio: la mitad de los países
- Folato / Magnesio – algunos países

Pais	% Otra verduras (GDQP, 2024)	% Verduras de hoja verde oscuro (GDQP, 2024)	Consumo de verduras (g/día) GDD modelado, 2018	Consumo de verduras (g/día) ELANS 2015
Bolivia	82.0	46.0	118.9	**
Chile	81.7	35.3	137.1	171.68
Colombia	68.6	16.2	102.2	89.57
Ecuador	76.0	27.9	113.7	163.12
Guatemala	71.0	42.1	108.7	**
Honduras	65.1	14.6	33.3	**
Mexico	85.0	26.2	150.2	**
Nicaragua	73.9	6.1	**	**
Paraguay	86.4	10.2	76.3	**
Peru	66.5	28.8	98	107.76

Recommendation: 400 grams of fruits and vegetables a day per person

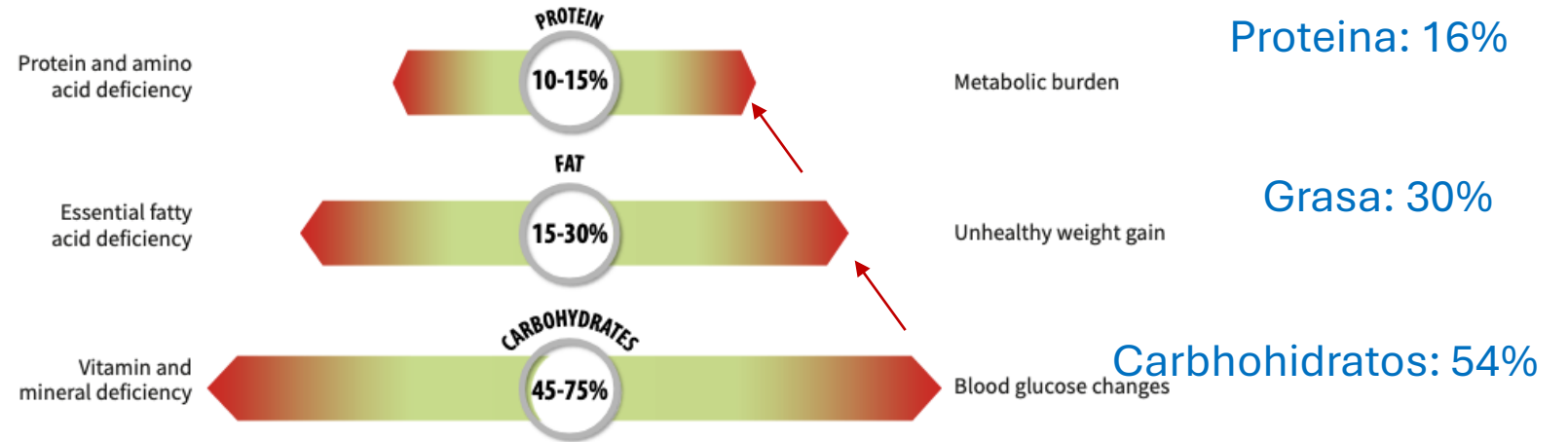


Equilibrada

En ingesto de energía, y fuentes de energía (grasas, carbohidratos, y proteínas) para promover un peso y crecimiento saludable y prevenir enfermedades

Países	Inactividad física, adultos de 18+ años (%)	
	Hombres	Mujeres
Bolivia	82	89
Chile	24	29
Colombia	43	54
Ecuador	25	30
Guatemala	37	37
Mexico	26	32
Paraguay	38	37

Fig. 1. The macronutrient distribution of healthy diets



Note: The values in the centre of this schematic represent optimal ranges of macronutrient intake for adults (as a percentage of total daily calories consumed). The conditions on either side may result from consuming diets that contain macronutrient intakes outside these ranges. For references, please see Table 1.

Alta inactividad física y alta ingesta de proteínas y grasas.

Equilibrada para la población activa, ¡pero no estamos activos!

Moderada

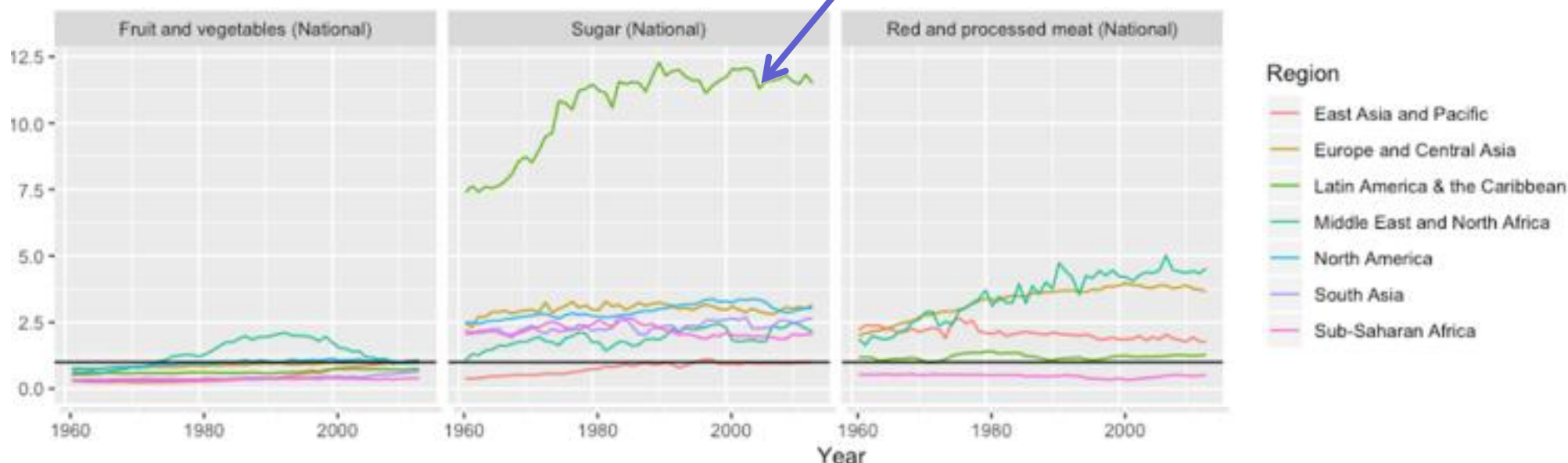
En el consumo de alimentos, nutrientes u otros compuestos asociados con efectos negativos para la salud

Pais	% Bebidas azucaradas (DQQ, 2024)	% Alimentos azucarados DQQ, 2024	Azúcar total (g/día)
Bolivia	88.9	48.5	74.88
Chile	92.3	59.0	76.05
Colombia	74.1	49.0	109.8
Ecuador	86.1	38.1	102.4
Guatemala	90.2	66.7	102.4
Honduras	92.5	66.4	Not available
Mexico	87.8	62.9	Not available
Nicaragua	91.3	59.8	Not available
Paraguay	81.4	55.9	Not available
Peru	83.1	46.1	106.4

Alrededor de 525-700 Kcal solo azúcar,

el 30% de las dietas de ALC son azúcar!!!!

Alineación = suministro/guías



¡Las dietas reflejan los sistemas de producción!

Clifford Astbury et al., 2021

Moderada

En el consumo de alimentos, nutrientes u otros compuestos asociados con efectos negativos para la salud

¿Los hombres necesitan más intervenciones que moderen sus dietas?

Más de un alimento o bebida azucarada			
Country	Mujeres	Hombre	Brecha
Honduras	79%	87%	8%
Guatemala	79%	85%	6%
Nicaragua	78%	82%	4%
Chile	73%	82%	9%
Mexico	71%	80%	9%
Venezuela	68%	75%	7%
Dominican Republic	63%	77%	14%
Paraguay	66%	72%	6%
Bolivia	62%	74%	12%
Ecuador	55%	73%	18%
Peru	58%	64%	6%
Colombia	52%	67%	15%

Diversa

Incluye una diversidad amplia de alimentos nutritivos dentro de y entre grupos de alimentos para favorecer nutrientes adecuados y el consumo de otras sustancias que promueven la salud

En promedio, América Latina tiene una dieta diversa, con una puntuación media de diversidad dietética de 6 de 10 grupos de alimentos.

No tan bueno en cinco grupos de alimentos esenciales para la salud (verduras, frutas, legumbres/frutos secos, alimentos de origen animal y granos.)

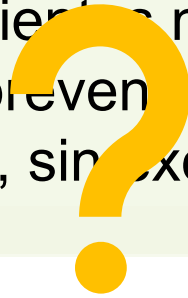
País	Diversidad dietética mínima, cualquier 5 grupos de alimentos (%)	5 grupos de alimentos esenciales (%)	Puntuación media de diversidad dietética
Bolivia	87.1	48.4	6.7
Chile	88.8	39.1	6.5
Colombia	71.7	31.4	5.9
Ecuador	83.7	44.3	6.4
Guatemala	77.8	49.2	6.1
Honduras	72.8	41.5	5.9
Mexico	85.8	54.8	6.7
Nicaragua	76.5	54.2	5.9
Paraguay	80.0	24.5	6.0
Peru	77.9	41.3	6.1

Qué tan saludables son las dietas en ALC

Cuatro principios (FAO-OMS 2024)

Adecuada

Proporciona suficientes nutrientes esenciales para prevenir deficiencias y promover salud, sin excesos



Moderada

En el consumo de alimentos, nutrientes u otros compuestos asociados con efectos negativos en la salud



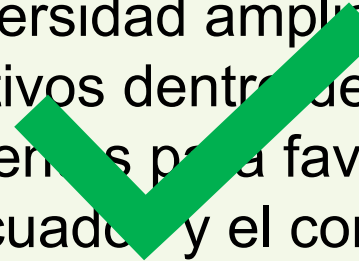
Equilibrada

En ingesto de energía, y fuentes de energía (grasas, carbohidratos, y proteínas) para promover un peso y crecimiento saludable y prevenir enfermedades



Diversa

Incluye una diversidad amplia de alimentos nutritivos dentro de y entre grupos de alimentos para favorecer nutrientes adecuados y el consumo de otras sustancias que promueven la salud



Mensajes

- Dieta saludable: ~1 de 4 principios cumplidos
- Los países de ALC muestran un **consumo inadecuado de alimentos protectores** (baja ingesta de vegetales, frutas y legumbres) mientras consumen en exceso alimentos azucarados
- Los **hombres consumen más alimentos no saludables** que las mujeres
- Las **desigualdades dietéticas** (mujeres, indígenas, hogares de bajos ingresos) tienen un impacto significativo tanto en la salud como en la carga económica.
- Ahora es **muy fácil recopilar datos** sobre la alimentación mediante la encuesta DQQ, ¡y además es más barato!





OBSERVATORIO EN SEGURIDAD ALIMENTARIA Y ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL



UNAH
UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE HONDURAS



La realidad en Honduras:

Estudio 1

Estudio	Población estudiada	Aspectos evaluados	Fuente
Consumo de alimentos y situación alimentaria nutricional en 1,930 hogares de comunidades de 16 departamentos en Honduras, 2022.	Adultos	- Hábitos y frecuencia de consumo alimentario - Consumo de nutrientes y calorías	Fuente de datos: estudio sobre "consumo de alimentos y situación alimentaria nutricional de hogares en Honduras: estudio multicéntrico en adultos", cohorte 13, carrera de nutrición unah.

Estudio 1

Hábitos y Frecuencia de Consumo Alimentario

Frecuencia de Comidas:

3 tiempos de comida en la mayoría de los casos.

Comayagua se reportó que solo realizan **2 tiempos**.

Ajuterique el desayuno se omite con frecuencia.

Diversa

Incluye una diversidad amplia de alimentos nutritivos dentro de y entre grupos de alimentos para favorecer nutrientes adecuados y el consumo de otras sustancias que promueven la salud

Bajo consumo de:

Frutas y Verduras: 1 vez por semana o de forma ocasional.

Pescado: Su consumo es **ocasional o nulo** en casi todas las comunidades evaluadas.

Moderada

En el consumo de alimentos, nutrientes u otros compuestos asociados con efectos negativos para la salud

Alto consumo:

Azúcar y Bebidas Azucaradas: Destacan por ser consumidos más de **2 veces al día** en múltiples regiones.

Frituras y Alimentos Procesados: Son parte esencial de la dieta diaria.

FUENTE DE DATOS: ESTUDIO SOBRE "**Consumo de Alimentos y Situación Alimentaria Nutricional de Hogares en Honduras: Estudio Multicentrico en Adultos**", COHORTE 13, CARRERA DE NUTRICION UNAH.



Estudio 1

Equilibrada

En ingesto de energía, y fuentes de energía (grasas, carbohidratos, y proteínas) para promover un peso y crecimiento saludable y prevenir enfermedades

Consumo de Nutrientes y Calorías

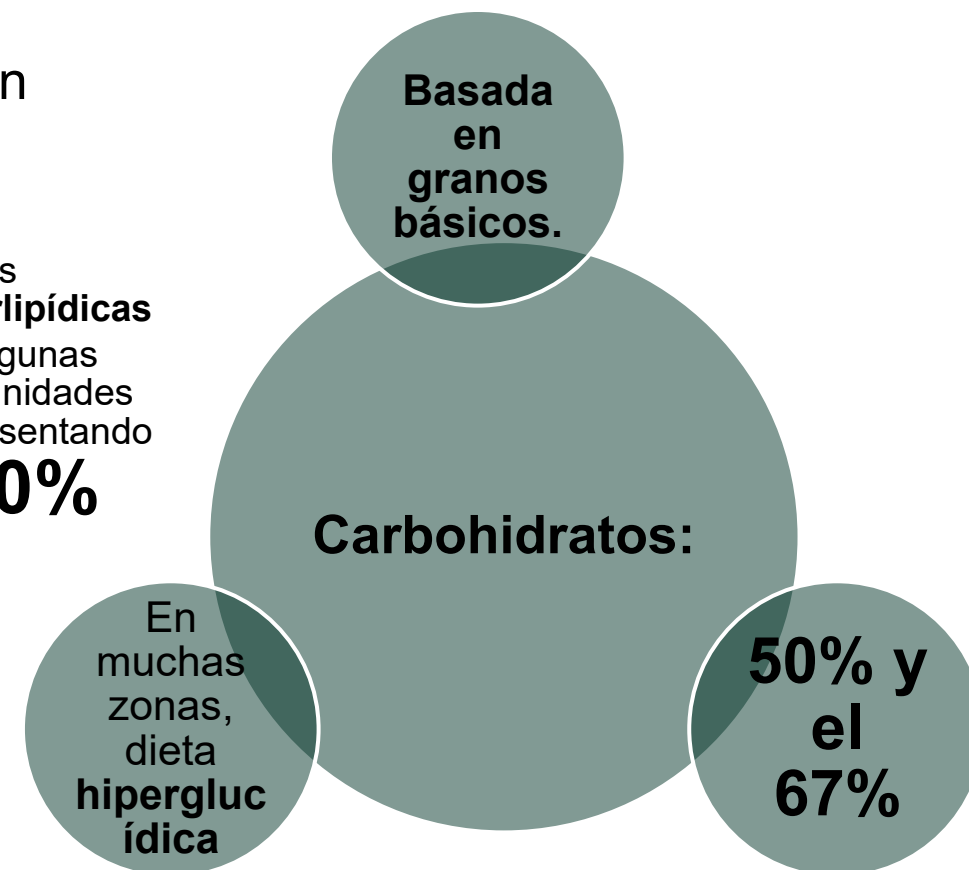
El patrón de consumo predominante en la mayoría de los adultos analizados se caracteriza por ser desequilibrado, con una tendencia hacia el exceso de energía y una mala distribución de macronutrientes:

Ingesta Calórica

Comunidades de:	Promedio Kcal
Apacilagua	1,180 kcal/día
Valle de Ángeles	2,806 kcal/día
Distrito Central	1,874 kcal/día.



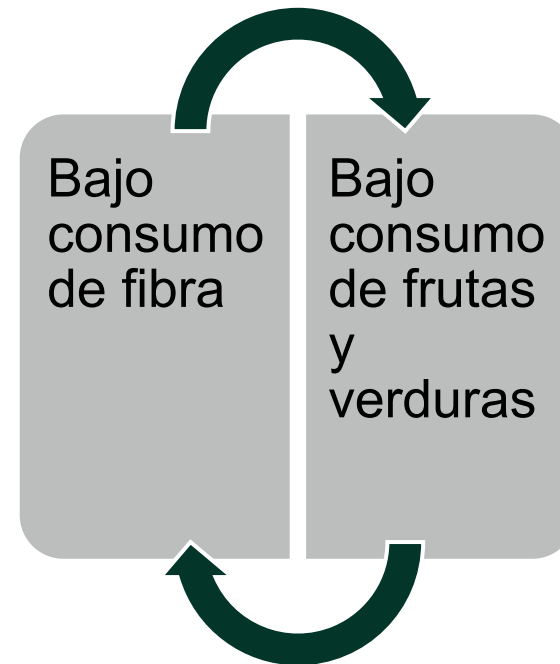
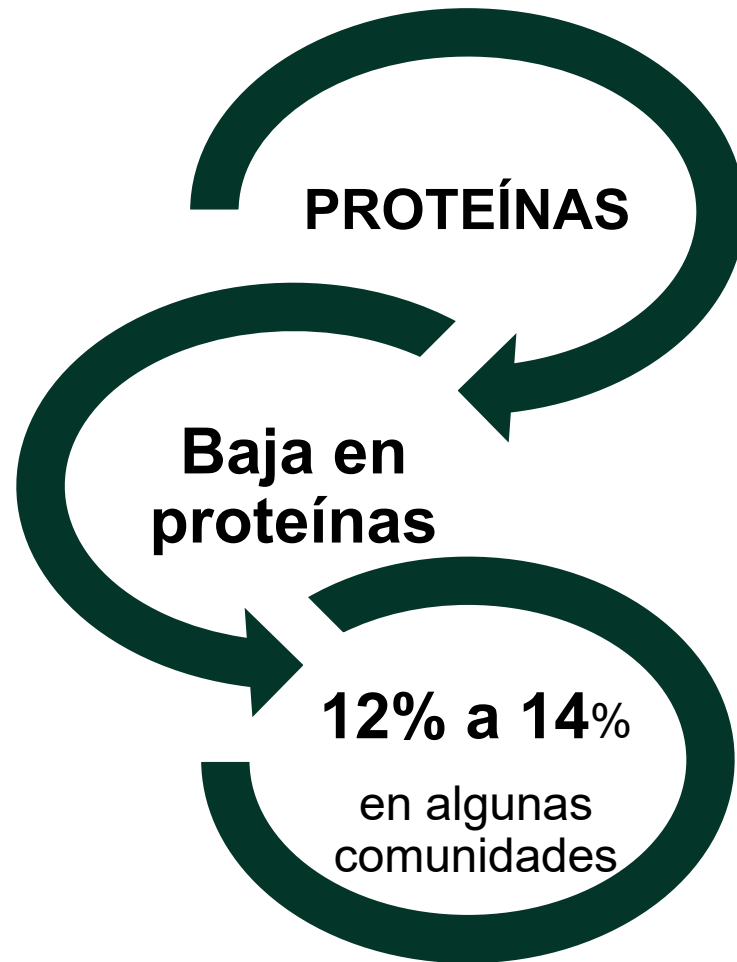
- Dietas **hiperlipídicas**
- En algunas comunidades representando el **40%**



FUENTE DE DATOS: ESTUDIO SOBRE "Consumo de Alimentos y Situación Alimentaria Nutricional de Hogares en Honduras: Estudio Multicentrico en Adultos", COHORTE 13, CARRERA DE NUTRICION UNAH.

Estudio 1

Consumo de Nutrientes y Calorías



FUENTE DE DATOS: ESTUDIO SOBRE "Consumo de Alimentos y Situación Alimentaria Nutricional de Hogares en Honduras: Estudio Multicentrico en Adultos", COHORTE 13, CARRERA DE NUTRICION UNAH.



Abrimos el diálogo: preguntas para la conversación



Pregunta 1

¿Dónde vemos este problema de baja diversidad dietética (desde nuestro sector o experiencia específica)?





Estudio 2

La realidad en Honduras

Estudio	Población estudiada	Aspectos evaluados	Fuente
Situación alimentaria y nutricional de 4,899 estudiantes de primero a sexto grado en 104 centros de educación básica públicos de 15 departamentos de Honduras, 2023.	Escolares de 6 a 12 años	• tiempos de comida • alimentos mayormente consumidos • consumo de frutas • consumo de verduras	Fuente de datos: estudio "situación alimentaria y nutricional de niños (as) entre las edades de 6 a 12 años que asisten a escuelas gubernamentales en 15 departamentos de Honduras, de abril a septiembre 2023 ", cohorte 15, carrera de nutrición unah. https://obsan.unah.edu.hn/dashboard-san/situacion-alimentaria-y-nutricion-Honduras/104-ceb-2023/#



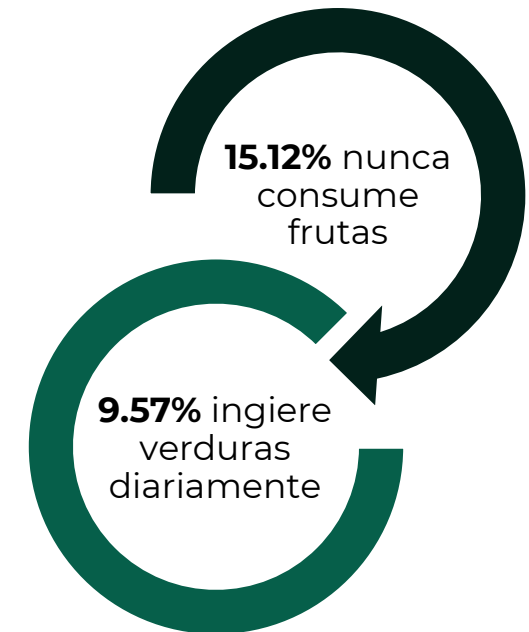
Estudio 2

Diversa

Incluye una diversidad amplia de alimentos nutritivos dentro de y entre grupos de alimentos para favorecer nutrientes adecuados y el consumo de otras sustancias que promueven la salud

Situación alimentaria y nutricional de 4,899 estudiantes de primero a sexto grado en 104 Centros de Educación Básica públicos de 15 departamentos de Honduras. 2023

La mayoría de los escolares (62%) consumen tres tiempos de comida diarios, aunque un 6% no alcanza esta frecuencia mínima.



FUENTE DE DATOS: ESTUDIO "SITUACION ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL DE NIÑOS (AS) ENTRE LAS EDADES DE 6 A 12 AÑOS QUE ASISTEN A ESCUELAS GUBERNAMENTALES EN 15 DEPARTAMENTOS DE Honduras, DE ABRIL A SEPTIEMBRE 2023 ", COHORTE 15, CARRERA DE NUTRICIÓN UNAH.



Abrimos el diálogo: preguntas para la conversación



Pregunta 2

¿Qué política o programa existente podría integrar mejor los criterios de diversidad dietética?





Estudio 3

La realidad en Honduras

Estudio:	Población estudiada	Aspectos evaluados	Fuente
Estado nutricional de 15,897 niños(as) en 130 centros de educación básica en 16 departamentos de Honduras octubre 2024.	Escolares de 6 a 12 años	• Relación entre el peso y conducta alimentaria • Consumo de frutas y verduras	Fuente de datos: estudio sobre "conductas alimentarias, actividad física y estado nutricional antropométrico en niños escolares de 6 a 12 años en Honduras",cohorte 20 y 21, carrera de nutrición unah. https://obsan.unah.edu.hn/dashboard-san/situacion-alimentaria-y-nutricion-Honduras/estado-nutricional-131-ceb-hn-2024/#



Estudio 3

Equilibrada

En ingesto de energía, y fuentes de energía (grasas, carbohidratos, y proteínas) para promover un peso y crecimiento saludable y prevenir enfermedades

ESTADO NUTRICIONAL DE 15,897 NIÑOS(AS) EN 130 CENTROS DE EDUCACIÓN BÁSICA EN 16 DEPARTAMENTOS DE HONDURAS OCTUBRE 2024.

Relación entre Peso y Conducta Alimentaria (ICA)

7 de cada 10 niños aproximadamente consumen frutas y verduras diariamente. Existe una tendencia leve de abandono del consumo de estos grupos de alimentos hacia los grados superiores (5to y 6to)."

- **Estado Aceptable:** Es la mayoría en todas las categorías, representando más del **50%** de los niños sin importar su peso.
- **Alerta en niños con obesidad:** Los niños con obesidad tienen el mayor índice de conducta **insuficiente (30.00%)** y el menor índice **óptimo (16.67%)**.
- **Sobrepeso:** Curiosamente, el grupo con sobrepeso presenta el nivel más bajo de conducta óptima con solo un **13.25%**.

ELABORACION: OBSAN-UNAH. FUENTE DE DATOS: ESTUDIO SOBRE "CONDUCTAS ALIMENTARIAS, ACTIVIDAD FISICA Y ESTADO NUTRICIONAL ANTROPOMETRICO EN NIÑOS ESCOLARES DE 6 A 12 AÑOS EN Honduras", COHORTE 20 Y 21, CARRERA DE NUTRICIÓN UNAH.



Abrimos el diálogo: preguntas para la conversación



Pregunta 3

¿Qué compromiso realista y concreto podemos asumir desde nuestro rol para mejorar la situación?





Estudio 4

La realidad en Honduras:

Estudio:	Población estudiada	Aspectos evaluados	Fuente
Resultados del diagnóstico sobre alimentación en 125 hogares de seis municipios del departamento de la paz, Honduras (santa maría, chinacla, marcala, san josé, san pedro de tutule y santiago de puringla - agosto 2024)	hogares	alimentos consumidos por la media de la población alimentos mayormente consumidos	fuelle: rikolto-Honduras y la unidad técnica de seguridad alimentaria y nutricional (utsan) con el apoyo del obsan. https://obsan.unah.edu.hn/dashboard-san/situacion-alimentaria-y-nutricion-Honduras/alimentacion-de-hogares-en-municipios-de-la-paz-Honduras-agosto-2024/#

Estudio 4

Adecuada

Proporciona suficientes nutrientes esenciales para prevenir deficiencias y promover salud, sin excesos

RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO SOBRE ALIMENTACIÓN EN 125 HOGARES DE SEIS MUNICIPIOS DEL DEPARTAMENTO DE LA PAZ, Honduras (SANTA MARÍA, CHINACLA, MARCALA, SAN JOSÉ, SAN PEDRO DE TUTULE Y SANTIAGO DE PURINGLA - AGOSTO 2024)



Fuente: RIKOLTO-Honduras y la Unidad Técnica de Seguridad Alimentaria y Nutricional (UTSAN) con el apoyo del OBSAN.



Una realidad persistente

¿Qué nos dice la evidencia?



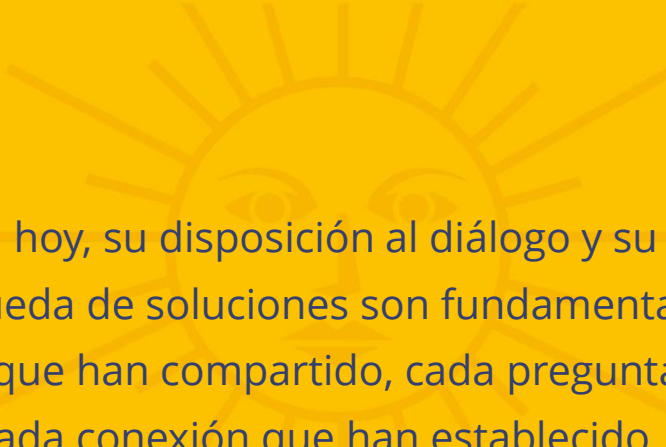
Las brechas no son casuales.

Existen diferencias marcadas entre zonas urbanas, rurales y entre regiones, que están directamente relacionadas con niveles de pobreza, educación y acceso a mercados. La diversidad dietética se convierte así en un indicador de desigualdad.

Las dietas poco diversas siguen siendo una realidad cotidiana, especialmente en poblaciones vulnerables. Muchas familias basan su alimentación en uno o dos grupos de alimentos, generalmente cereales y tubérculos, mientras el consumo de frutas, verduras y proteínas de calidad permanece limitado.



¡MUCHAS GRACIAS!



Su presencia hoy, su disposición al diálogo y su compromiso con la búsqueda de soluciones son fundamentales. Cada perspectiva que han compartido, cada pregunta que han planteado, cada conexión que han establecido, fortalece nuestra capacidad colectiva para transformar los sistemas alimentarios.

Les invitamos a continuar esta conversación en sus espacios de trabajo, en sus comunidades, en sus redes. Compartamos aprendizajes, articulemos esfuerzos y mantengamos viva la convicción de que dietas diversas, nutritivas y culturalmente apropiadas son posibles para todas las personas.

✉ obsan@unah.edu.hn

www.obsan.unah.edu.hn

Datos de INCAP



INCAP
Instituto de Nutrición
de Centro América y Panamá



SICA
Sistema de la Integración
Centroamericana

Sistemas Alimentarios y su impacto en la Seguridad Alimentaria y Nutricional

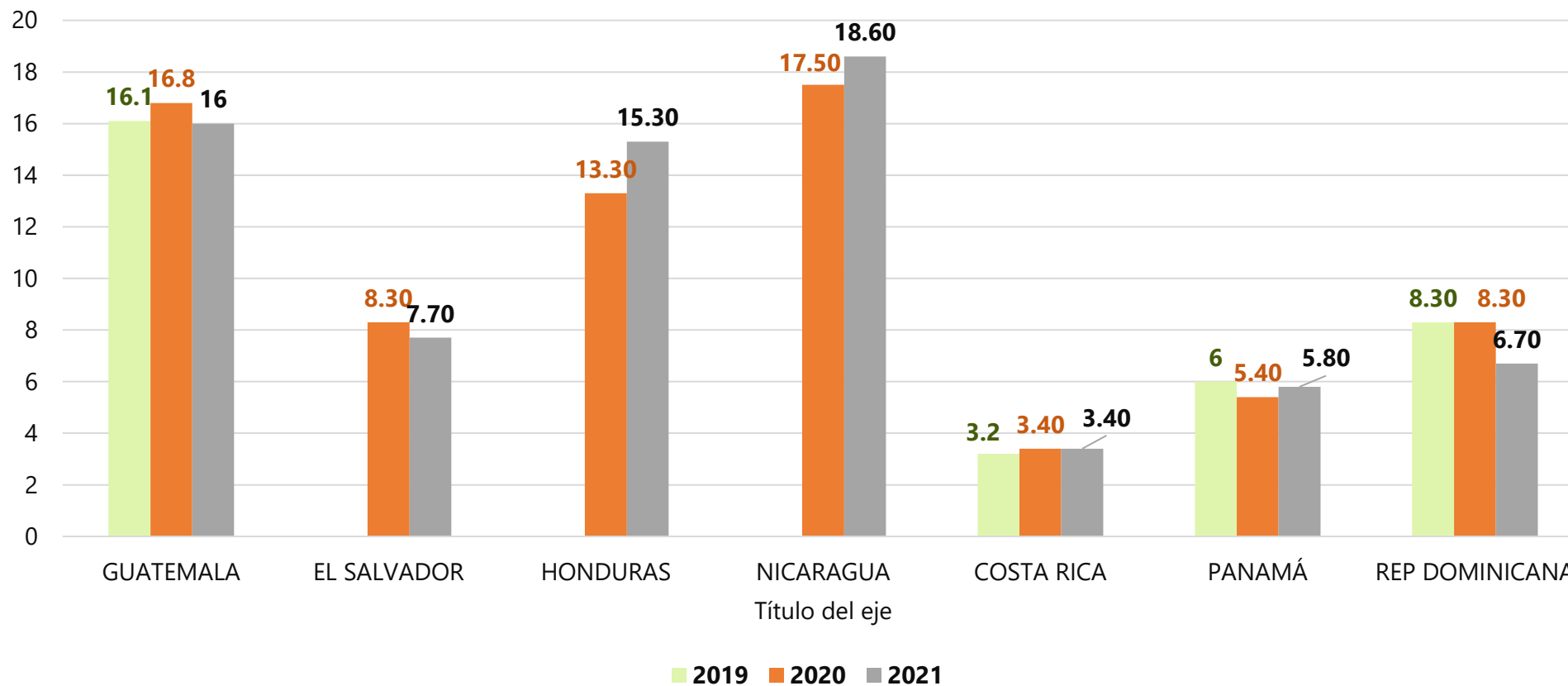
Retos y Oportunidades para Honduras

Febrero de 2026

Equilibrada

En ingesto de energía, y fuentes de energía (grasas, carbohidratos, y proteínas) para promover un peso y crecimiento saludable y prevenir enfermedades

Porcentaje de subalimentación en los países de la Región del SICA



Adecuada

Proporciona suficientes nutrientes esenciales para prevenir deficiencias y promover salud, sin excesos

Cuadro 10. Promedio del porcentaje de adecuación de nutrientes, Estudio de Consumo Parente en occidente de Honduras, 2023 (N=904)

Nutriente	Promedio del porcentaje de adecuación (densidad de nutrientes/RPE por 1000 kcal), AFE				Promedio del porcentaje de adecuación de ingesta de la dieta, AFE			
	Promedio	Desviación estándar	IC (95%)		Promedio	Desviación estándar	IC (95%)	
			LI	LS			LI	LS
Energía					100.7	29.9	98.8	102.7
Proteína	101.8	16.4	100.8	102.9	102.7	35.3	100.4	105.0
Hierro, bd media (10%)	145.9	50.3	142.6	149.2	146.2	64.9	141.9	150.4
Hierro, bd baja (5%)	72.9	25.2	71.3	74.6	73.1	32.4	71.0	75.2
Cinc, bd media (30%)	161.1	29.9	159.2	163.1	162.4	58.1	158.6	166.2
Cinc, bd baja (15%)	80.6	14.9	79.6	81.5	81.2	29.1	79.3	83.1
Calcio	72.5	15.7	71.5	73.5	73.1	27.3	71.3	74.8
Vitamina A, Eq retinol	200.6	107.8	193.5	207.6	204.0	140.1	194.8	213.1
Vitamina C	152.3	141.1	143.1	161.5	158.4	159.4	148.0	168.8
Riboflavina	165.7	75.5	160.8	170.6	168.1	93.8	162.0	174.2
Vitamina B12	92.0	92.6	86.0	98.1	97.0	114.5	89.5	104.5
Folatos Eq	202.0	84.8	196.4	207.5	201.5	100.2	195.0	208.1
Niacina	185.6	68.6	181.1	190.1	186.5	88.2	180.8	192.3
Tiamina	225.8	117.5	218.2	233.5	225.7	132.0	217.0	234.3

Fuente: Informe del Estudio de Consumo de Alimentos en Cuatro Departamentos de Honduras Occidental (Copán, Santa Bárbara, Lempira y Ocotepeque) Febrero 2023.



INCAP
Instituto de Nutrición
de Centro América y Panamá



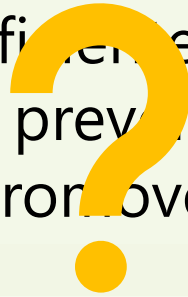
SICA
Sistema de la Integración
Centroamericana

¿Qué es una dieta saludable?

Cuatro principios (FAO-OMS 2024)

Adecuada

Proporciona suficientes nutrientes esenciales para prevenir deficiencias y promover salud, sin excesos



Equilibrada

En ingesto de energía y fuentes de energía (grasas, carbohidratos, y proteínas) para promover un peso y crecimiento saludable y prevenir enfermedades



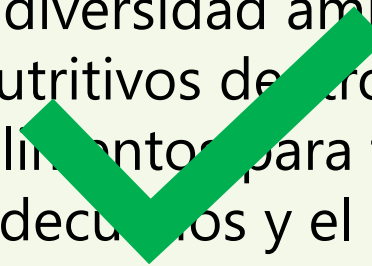
Moderada

En el consumo de alimentos, nutrientes u otros compuestos asociados con efectos negativos para la salud



Diversa

Incluye una diversidad amplia de alimentos nutritivos dentro de y entre grupos de alimentos para favorecer nutrientes adecuados y el consumo de otras sustancias que promueven la salud



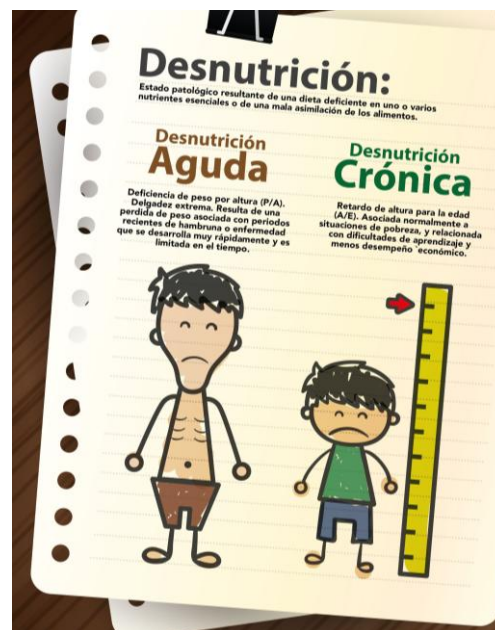
¿Debemos preocuparnos por las dietas, la nutrición y la salud?



*Contribuyendo a la seguridad alimentaria y nutricional de la población de
Centroamérica y República Dominicana*

Objetivo principal para una alimentación saludable

“Lograr la asequibilidad de los alimentos, la diversidad del consumo de estos, la nutrición y salud de la población, y la sostenibilidad ambiental”.



DEFICIENCIA



EXCESO



Uno o más individuos con emaciación, retraso del crecimiento, o delgadez. **Uno o más individuos** con sobrepeso u obesidad en el mismo **HOGAR**.

La DCM puede ocurrir en una de **cuatro formas**:

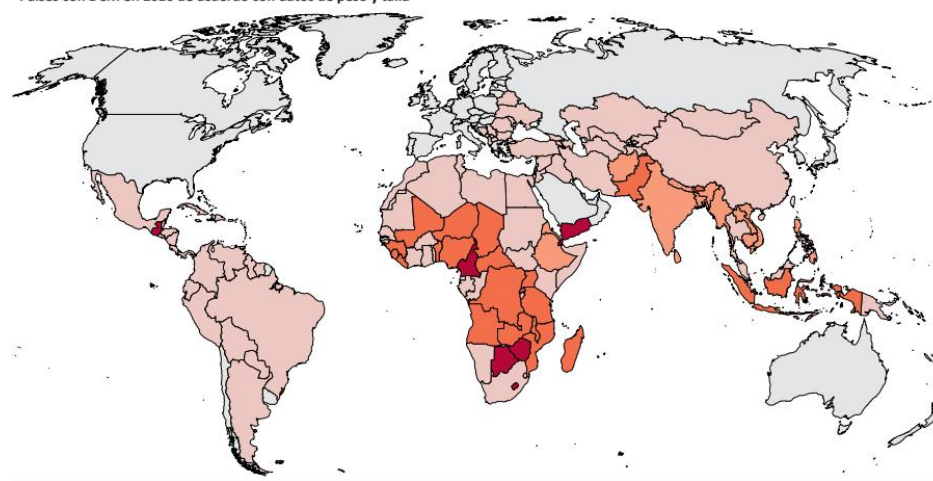
1. Un niño tiene retraso del crecimiento y sobrepeso
2. La madre tiene sobrepeso y uno de sus hijos menor de 5 años presenta emaciación
3. La madre tiene sobrepeso y uno de sus hijos menores de 5 años tiene retraso del crecimiento.
4. La madre es delgada y uno de sus hijos tiene sobrepeso



NIÑO
Retraso del
crecimiento y
sobrepeso

DOBLE CARGA DE LA MALNUTRICIÓN (Serie Lancet, INCAP 2019)

Países con DCM en 2010 de acuerdo con datos de peso y talla



La DCM a nivel de **PAÍS** se define como la **alta prevalencia tanto de desnutrición como de sobrepeso y obesidad** en al menos un grupo de la población.

Costo de la doble carga de la malnutrición en el año 2017, Honduras

(En millones de dólares)

	Desnutrición	Sobrepeso y obesidad	Total
Costo en salud	36,1	283,2	319,3
Costo en educación	10,3	-	10,3
Pérdida de productividad	1 958,7	53,2	2 011,9
Mortalidad prematura	580,5	2,2	582,7
Menor nivel educacional	1 378,2	-	1 378,2
Ausentismo	-	51,0	51,0
Costo total	2 005,1	336,4	2 341,4
Porcentaje del PIB	8,8	1,5	10,2

**Agricultura
12-15% PIB**

Fuente: CEPAL, con base en información del país (ver anexo 2), procesamiento especial de encuestas de hogares, estimaciones del DAES y ejercicio de simulación.

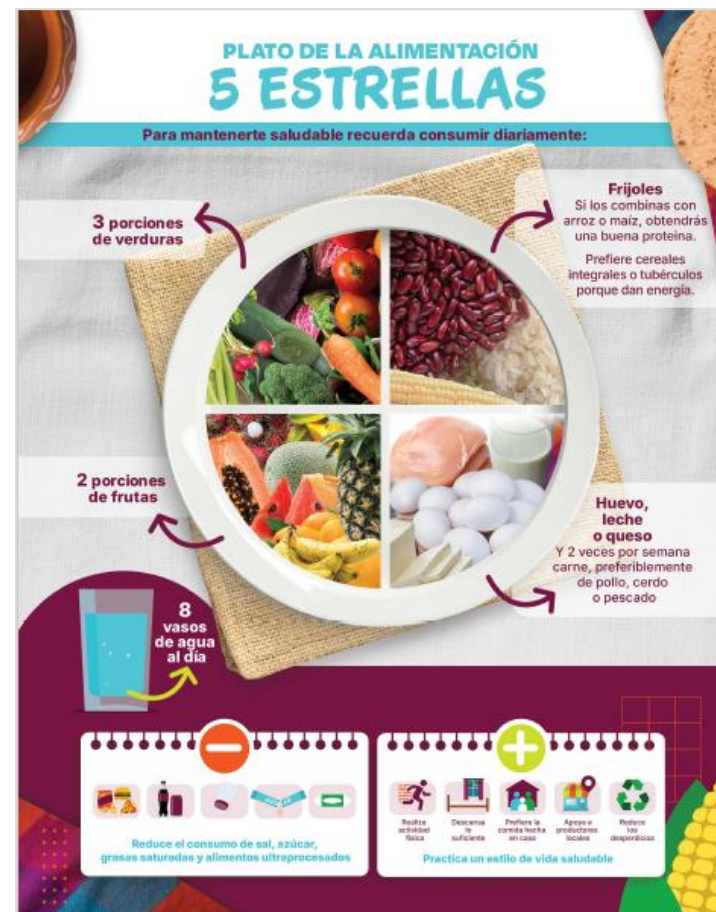


INCAP
Instituto de Nutrición
de Centro América y Panamá



SICA
Sistema de la Integración
Centroamericana

Guías Alimentarias Saludables y Sostenibles





Implicaciones en salud pública (nivel nacional) Políticas fiscales y reglamentarias a incorporar

Publicidad y mercadeo

Etiquetado Frontal de alimentos: Advertencias Nutricionales
"Alto/exceso de nutrientes críticos"

Impuestos y subsidios de alimentos:
Reducir sal, azúcar y grasas
Aumentar disponibilidad de frutas y vegetales



INCAP
Instituto de Nutrición
de Centro América y Panamá



SICA
Sistema de la Integración
Centroamericana

incap.int

Acciones/Recomendaciones

1. Fomento de la actualización de conocimientos en el área de Seguridad Alimentaria Nutricional y el enfoque en Sistemas Alimentarios
2. Promover la investigación en el área de nutrición pública y comunitaria ante los cambios en los sistemas alimentarios y las manifestaciones de la INSAN
3. Alta cobertura de la fortificación masiva de alimentos en Honduras (azúcar con vitamina A; harina de trigo con hierro, tiamina, riboflavina, niacina, y ácido fólico; y sal con yodo),
4. Considerar la aplicación de encuestas formales de consumo de alimentos en algunas comunidades en riesgo de inadecuación o en riesgo de exceso en Honduras
5. Fortalecer la incidencia política para la toma de decisiones en el marco de la Seguridad Alimentaria y Nutricional/ Sistemas Alimentarios



INCAP
Instituto de Nutrición
de Centro América y Panamá



SICA
Sistema de la Integración
Centroamericana

Reflexiones

1. ¿Qué te sorprendió de los resultados?
2. ¿Qué medidas pueden adoptar los distintos sectores para abordar los diferentes principios de una alimentación saludable?
3. En su opinión, ¿cuál es el MAYOR desafío para mejorar las dietas en Honduras?



INCAP
Instituto de Nutrición
de Centro América y Panamá



SICA
Sistema de la Integración
Centroamericana

Muchas gracias.



***Contribuyendo a la seguridad alimentaria y nutricional de la población de
Centroamérica y República Dominicana***